

Metta Chanting	Rải tâm từ
Ahaṃ avero homi Abyāpajjo homi Anīgho homi Sukhī attānaṃ pariharāmi	<i>Nguyện cho tôi thoát được mọi oan trái, tâm không phiền não, thân không đau đớn, thân tâm được an lạc.</i>
Mama mātā-pitu-ācariyā ca nātimitā ca Sabrahmācarino ca Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu	<i>Nguyện cầu cho cha mẹ, thầy tổ, bà con, bạn bè và đạo hữu thoát khỏi mọi oan trái, tâm không phiền não, thân không đau đớn, giữ gìn thân tâm được an lạc.</i>
Imasmim ārāme sabbe yogino Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu	<i>Nguyện cầu cho tất cả thiên sinh nơi đây thoát khỏi mọi oan trái, tâm không phiền não, thân không đau đớn, giữ gìn thân tâm được an lạc.</i>
Imasmay ārāme sabbe bikkhu sāmanarā ca upāsaka - upasikāyo ca Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu	<i>Nguyện cầu cho tất cả chư tăng, sa di, nam và nữ cư sĩ ở nơi đây thoát khỏi mọi oan trái, tâm không phiền não, thân không đau đớn, giữ gìn thân tâm được an lạc.</i>
Amhākam catupaccaya - dāyakā Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu	<i>Nguyện cầu cho tất cả thí chủ cúng dường bốn loại đồ dùng (cho chư tăng, ni) thoát khỏi mọi oan trái, tâm không phiền não, thân không đau đớn, giữ gìn thân tâm được an lạc.</i>
Amhākam ārakkha - devatā, imasmim vihāre imasmim āvāse imasmim ārāme Ārakkha devatā Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu	<i>Nguyện cầu cho tất cả chư thiên hộ trì ở tu viện này, ở chỗ ở này, ở khu vực này, các chư thiên hộ trì, thoát khỏi mọi oan trái, tâm không phiền não, thân không đau đớn, giữ gìn thân tâm được an lạc.</i>

<p>Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā,</p> <p>sabba itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā</p> <p>Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu Dukkhā muccantu Yatāladḍha - sampattito mā vigacchantu Kamassakā</p>	<p><i>Nguyện cầu cho tất cả chúng sanh, các loài có hô hấp, các loài động vật, các loài sinh vật, các loài có thân và tâm, tất cả nữ giới, nam giới, bậc thánh, người phàm, chư thiên, loài người, (và) chúng sanh trong bốn cõi khổ thoát khỏi mọi oan trái, tâm không phiền não, thân không đau đớn, giữ gìn thân tâm được an lạc, hết khổ đau, không bị tước đoạt hạnh phúc đã có. Mỗi chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra.</i></p>
<p>Purattimāya disāya, Pacchimāya disāya, Uttarāya disāya, Dakkhiṇāya disāya, Purattimāya anudisāya, Pacchimāya anudisāya, Uttarāya anudisāya, Dakkhiṇāya anudisāya, Hetṭhimāya disāya, Uparimāya disāya.</p>	<p><i>Nơi hướng Đông, Nơi hướng Tây, Nơi hướng Bắc, Nơi hướng Nam, Nơi hướng Đông Nam, Nơi hướng Tây Bắc, Nơi hướng Đông Bắc, Nơi hướng Tây Nam, Nơi hướng dưới, Nơi hướng trên.</i></p>
<p>Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu Dukkhā muccantu Yatāladḍha - sampattito mā vigacchantu Kamassakā</p>	<p><i>thoát khỏi mọi oan trái, tâm không phiền não, thân không đau đớn, giữ gìn thân tâm được an lạc, hết khổ đau, không bị tước đoạt hạnh phúc đã có. Mỗi chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra.</i></p>
<p>Uddham yāva bhavaggā ca Adho yāva avīcito Samantā cakkavālesu Ye sattā pathavī - carā Abyāpajjha niverā ca Niddukkhā ca nupaddavā</p>	<p><i>Xa đến cõi cao nhất, xuống đến cõi thấp nhất, trong toàn thể vũ trụ, tất cả chúng sanh đi trên đất, được thoát khỏi phiền não và thù hận, tránh được đau đớn và hiểm nguy.</i></p>
<p>Uddham yāva bhavaggā ca Adho yāva avīcito Samantā cakkavālesu Ye sattā udaye - carā Abyāpajjha niverā ca Niddukkhā ca nupaddavā</p>	<p><i>Xa đến cõi cao nhất, xuống đến cõi thấp nhất, trong toàn thể vũ trụ, tất cả chúng sanh sống trong nước, được thoát khỏi phiền não và thù hận, tránh được đau đớn và hiểm nguy.</i></p>

Uddham yāva bhavaggā ca Adho yāva avīcīto Samantā cakkavālesu Ye sattā ākāse - carā Abyāpajjha niverā ca Niddukkhā ca nupaddavā	Xa đến cõi cao nhất, xuống đến cõi thấp nhất, trong toàn thể vũ trụ, tất cả chúng sanh ở trong không gian, được thoát khỏi phiền não và thù hận, tránh được đau đớn và hiểm nguy.
<i>Imāya Dhammā 'nudhammapatipattiyā Buddham pūjemi</i>	Bằng sự thực hành đúng Chánh Pháp, con xin cúng dường Đức Phật
<i>Imāya Dhammā 'nudhammapatipattiyā Dhammam pūjemi</i>	Bằng sự thực hành đúng Chánh Pháp, con xin cúng dường Pháp Bảo
<i>Imāya Dhammā 'nudhammapatipattiyā Sangham pūjemi</i>	Bằng sự thực hành đúng Chánh Pháp, con xin cúng dường Tăng Bảo
<i>Imāya Dhammā 'nudhammapatipattiyā mātāpitaro pūjemi</i>	Bằng sự thực hành đúng Chánh Pháp, con xin cúng dường cha mẹ
<i>Imāya Dhammā 'nudhammapatipattiyā ācariye pūjemi</i>	Bằng sự thực hành đúng Chánh Pháp, con xin cúng dường thầy tổ
<i>Addhā imāya patipadāya jarāmaranamhā parimusissāmi</i>	Với việc hành thiền này, nguyện cho tôi thoát khỏi sự khổ của già và chết
<i>Idam me puññam āsavakkhayāvaham hotu</i>	Nguyện cho những phước lành của tôi dẫn đến sự tận diệt những lậu hoặc
<i>Idam me silam magga - phala ñānassa paccayo hotu</i>	Nguyện cho giới đức (trong sạch) của tôi sẽ là duyên lành dẫn đến Đạo và Quả
<i>Idam no puñña - bhāgam sabbasattānam dema</i>	Chúng tôi xin hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sanh
<i>Sabbe sattā sukhītā hontu</i>	Nguyện cầu tất cả chúng sanh được an vui
<i>Sadhu! Sadhu! Sadhu!</i>	Lành thay! Lành thay! Lành thay!